

יחידת הוראה חודשית בהוראה מרחוק בנושא: כושר גופני FULL BODY

שכבת גיל: ז-ט חטיבת ביניים.
נושאי השיעורים כושר גופני כל הגוף בהתאמה **לאימונים פופולריים אצל תלמידי**
מורה לחינוך גופני: **שרית רוזנשיין אורן מחנאי חטיבת "עלומים" רמת השרון.**

4	3	2	1	שיעור מספר
כושר גופני FULL BODY	כושר גופני FULL BODY	כושר גופני FULL BODY	כושר גופני FULL BODY	נושא יחידת ההוראה
<p>שיעור מעשי.</p> <p>פתיחה: הסבר על השיעור ובחירת תוכנית אימונים . חימום כללי חלק עיקרי: https://www.youtube.com/watch?v=-GhaJFcj3Mk</p> <p>סיום: מתיחות ושחרור</p> <p>סיכום יחידת ההוראה כל תלמיד/ה לאחר שהתנסו באימוני הכושר יבחר תוכנית אימונים של Chloe ting על פי יכולתו ורצונו https://www.chloeting.com/program/</p> <p>הישג השיא (ב של כל תלמיד/ה. כל תלמיד/ה מדווח למורה לחנ"ג, כמה ימים הצליח לבצע את האימונים ברצף.</p>	<p>שיעור עיוני ומעשי.</p> <p>פתיחה: השיעור נפתח במבדק בנושא מרכיבי הכושר הגופני (שמתבסס על מצגת ביחידת אימון 2). https://docs.google.com/forms/d/1m5rb_2qJSyUfwcNmcFPlut3idiCrgBem5DC9I-em5fy/edit</p> <p>פתיחה: חימום ומתיחות.</p> <p>חלק עיקרי: אימון עם סרטון</p> <p>סיום: מתיחות לשחרור.</p> <p>בדיקת המבדק כולל משוב לכל התלמידים</p>	<p>שיעור עיוני ומעשי.</p> <p>פתיחה וחלק עיקרי עיוני: השיעור נפתח במצגת (יש ללחוץ על המילה מצגת) בנושא מרכיבי הכושר ודגשים חשובים במהלך האימון.</p> <p>פתיחה חלק מעשי: חימום ומתיחות.</p> <p>חלק עיקרי מעשי: חלק עיקרי: עבודה עם סרטון פופולרי אצל Chloe ting על קבוצת השרירים בגופינו למען חיטוב ועיצוב</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=kl5AhFQtfgv&pbjreload=101</p> <p>סיום: מתיחות לשחרור. סיכום.</p> <p>משימה שבועית כל תלמידה בוחרת אימון נוסף של Chloe ting עד 40 דקות ולבחירתה לשלוח סרטון מהיר למורה</p>	<p>שיעור מעשי.</p> <p>פתיחה: פתיחה קצרה על יחידת ההוראה והשיעור. חימום 15 דק'.</p> <p>חלק עיקרי: עבודה עם סרטון פופולרי אצל תלמידי Chloe ting חיטוב ועיצוב https://www.youtube.com/watch?v=OBSUUi0FAKo</p> <p>סיום: מתיחות לשחרור. סיכום.</p> <p>משימה שבועית כל תלמידה בוחרת אימון נוסף של Chloe ting עד 40 דקות ולבחירתה לשלוח סרטון מהיר למורה</p>	מהלך השיעור
<p>הבנת מרכיבי הכושר בגופני תוך יישום מעשי לכל קבוצת שרירים.</p>	<p>קבוצות השרירים הגדולות, חשיבותם, פועלם ודגשים לכול תרגיל.</p>	<p>מהם מרכיבי הכושר הגופני העיקריים פועלם ודגשים לכול מרכיב</p>	<p>קבוצות השרירים הגדולים חשיבותם, פועלם ודגשים לכול תרגיל.</p>	ידע והבנה